

高血圧注意報発令中

塩分の取り過ぎにご注意を

高血圧の原因は何でしょう

高血圧の患者さんの約8〜9割が、原因不明の本態性高血圧と診断されています。残りの1〜2割が、腎機能の障害や内分泌疾患など「原因が明らかで、その除去により高血圧の治療が可能な疾患」と診断されています。

本態性高血圧の原因は不明といわれていますが、高血圧の親を持つ子どもや、低体重出生児に本態性高血圧が多く、遺伝などの影響もあると考えられています。

また、本態性高血圧の発生は加齢や肥満、アルコールの飲みすぎ、塩分のとりすぎ、運動不足、糖尿病、脂質異常症などが関係して高まることから、生活習慣の影響がその発症に関係するとも考えられています。

塩分をあまりとらない民族では、加齢による血圧の上昇がみられませんが、塩分を多くとり過ぎることが本態性高血圧の発生の重要な一因となっている可能性があります。

普段の食事から、塩分を控えるように心がけましょう。



減塩生活のコツ

コツ1

味付けに香味野菜、香辛料、酢、レモンなどのかんきつ類の酸味を活用しましょう
ミョウガやセリなど、季節の香味野菜を利用して、旬の物や新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かしましょう。



コツ3

具たくさんのお味噌汁にしましょう
具たくさんにすることで、薄味で汁の量が少なくても、満足感の得られるおみそ汁にすることができます。また、野菜からカリウムや食物繊維、ビタミンなどをとることができるため、一石二鳥です。カリウムには、ナトリウムの排せつを促す効果があると言われています。



保健医療課健康支援室
山田主事

コツ2

「だし」を活用しましょう
薄味でもおいしくなるよう、「だし」を使い、うま味を生かしましょう。



コツ4

おみそ汁を飲む回数を減らしましょう
毎食欠かさず飲んでいる人は、1日2回に減らしてみよう。

